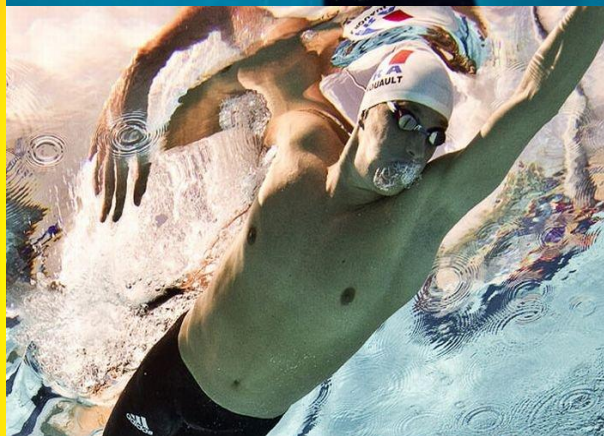




Ашық сабақ



Тақырыбы: Кеудемен құлаштап жүзу

Өткізген: Нурпеисов.М.С.



Күні:

Сынып:

Өткізу орны: № 7 орта мектеп бассейні

Тақырыбы: Кеудемен құлаштап жүзу.

Мақсаты: оқушыларды жүзу барысында бастапқы біліктілігін, құлаштап жүзуді үйрету.

Міндеттері:

Білімділік: жүзу сабағында қауіпсіздік ережелерімен таныстыру дұрыс тыныс алуын және құлаштап жүзуін қалыптастыру.

Дамытушылық: оқушылардың жүзу біліктілігін дамыту;

Тәрбиелік: оқушыларға салауатты өмір салтын насихаттау Жүзуге деген қызығушылығын арттыру

Сабақ типі: кіріктірілген

Сабақта қолданылатын техникалық жабдықтар: секунда санағыш, ысқырық, жүзу тақтайы, жүзу шесті,.

Өткізуші: Нурпеисов Мұқанай Сақташұлы.

Сабақтың барысы

№	Сабақтың мазмұны	Орындау саны және уақыты	Әдістемелік нұсқау
1	Дайындық кезеңі 1. Сапқа тұрғызу. Сәлемдесу . 2. Оқушыларды реттеп санап алу, сабақтың тақырыбын жариялау және оқушыларды сабақтың мақсатын таныстыру 2. Судан тыс жерде жалпы дене қыздыру жаттығуын орындату. Б.к. Екі қолды артқа және алдыға айналдыру Б.к. Оң қолды жоғары, сол қолды төмен түсіру арқылы диірмендеп қимылдату Б.к. Қолды алдыға созып, тізені бүгіп тұру Б.к. Қолды еденге тіреп бүгіліп жазылу Б.к. Екі қолды белге ұстап, денені оңға және солға иілту 3. Су ішінде орындалатын дайындық жаттығулары 4. Жарақаттың профилактика дайындығы Бассейн техника қауіпсіздігі және ережесімен таныстыру	12 минут 7- мин 10-рет 10-рет 14-15рет 15-рет 15-рет 5- мин 1 -мин	Спорттық киімдеріне назар аудару Себебісіз оқушыларды анықтау Оқушылар нұсқаушы сілтемесімен жаттығуларды орындайды. Денені тік ұстау. Қолды тік айналдыру. Тұрғанда дем алу,отырғанда дем шығару. Демді алуды. дем шығаруды қадағалау. Денені тік ұстау және тізеңі бүкпеу Түгел тындауын қадағалау.
	Б к Бассейн борттында отырып, аяқты суға малу Бк Екі аяқты қосып тізені бүкпей тура созып, кроль қимылын жасау Бк Суда тұрып борттан ұстап басын суға иегіне дейін батыру және дем шығарып, суды үрлеу Бк Суға басты тегіс батырып, су астында көзді ашып кідіріп барып дем шығару	1мин 1мин 1мин 1мин	Аяқпен дұрыс кроль тасілін жасау Су бетінде, колмен борттан ұстап имитация арқылы кроль қимылын жасау Суда дұрыс дем алу және су астында 30 сек дем шығару

2	Негізгі кезең	26мин	
	1.Өткен сабақты пысықтау.		
	2.Құлаштап жүздегі қол қимылдарын үйрену:		
	3.Бортта тұрып,аяқпен бөксеге дейін есу	4-мин	Оқушылар жүзу қабілеттерне сай бөлуде
	4.Дем шығарумен қайталау		
	5.Қалқу арқылы қайталау	4 мин	
	6.Аяқты есу арқылы арқамен жүзу	4 мин	Дұрыс суда жүру
3	7.Еркін жүзу	4 мин	қабілеттерін қадағалау
		4 мин	
	Қорытынды кезеңі		дұрыс дем алуын бақлау
	1)Сабақты қортындылау		
	2)Оқушыларды бір сапқа тұрғызу Сынып санын түгендеу және тыныс жолдарын қалпына келтіру	5мин 5 мин	
	3)Үйге тапсырма беру Оқушыларды бағалау		Толық сапқа тұруларын қадағалау.
	4)Қоштасу	5 мин	.
	5)Бір саппен бассейнінен шығару	1мин	Әр бір жеке тапсырманы дұрыс орындалуын қорытынды баға шығарады
		1мин	.
		1мин	Күшке жаттығулар
		1мин	Толық шығуін қадағалау.
		1мин 1мин	